6.025 Hovädzia pečienka macedónska
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60
smotana sladká	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
múka hladká	0,40	0,40	0,80	0,80	1,30	1,30	1,40	1,40
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
cibuľa	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27	2,00	1,70
kôpor sterilizovaný	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
mlieko	5,00	5,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
hmotnosť porcie v g	115		141		167		184	
hmotnosť mäsa v g	35		41		47		54	
hmotnosť šťavy v g	80		100		120		130	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti asi l kg, ktoré opečieme na časti oleja a osolíme. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame porcie. V mlieku a smotane rozmiešame nasucho opraženú múku, prilejeme k šťave, dochutíme očisteným posekaným kôprom, cukrom, octom a 20 minút ešte varíme.
Príloha: knedľa, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	599	144	14,10	6,1	1,8	7,8	0,4	80,1	1,4	0,023	0,1	0,2	2,1	0,2
B	780	187	17,32	7,2	1,8	12,6	0,6	112,3	1,8	0,034	0,1	0,2	3,1	0,3

C	1003	241	20,18	9,6	3,1	17,5	0,8	127,5	2,1	0,037	0,1	0,3	3,5	0,3
D	1153	277	22,78	11,5	3,7	19,5	0,9	148,3	2,4	0,047	0,1	0,3	4,7	0,4